

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Saat ini kemajuan teknologi informasi dan komunikasi terus berkembang. Adanya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi tersebut dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, hampir pada semua bidang kehidupan telah difasilitasi oleh sarana yang berbasis teknologi informasi dan komunikasi. Fasilitas yang memberikan manfaat pada masyarakat tersebut tentunya lebih memudahkan bagi masyarakat baik dari segi tenaga, waktu, maupun biaya yang tentunya hal tersebut menjadikan pemenuhan kebutuhan lebih efisien (Dwiningrum, 2012).

Bentuk dari teknologi informasi dan komunikasi adalah munculnya *interconnection-networking* atau internet. Internet bukan lagi hal yang asing di masyarakat. Internet telah menjadi gaya hidup baru di seluruh dunia tidak terkecuali di Indonesia. Pesatnya perkembangan alat-alat komunikasi yang menawarkan kemudahan dan kenyamanan dalam mengakses internet membuat kebutuhan akan mengakses internet di mana pun, kapan pun, dan oleh siapa pun dapat terpenuhi (Nasrullah, 2015).

Saat ini semua kegiatan dapat dilakukan melalui internet. Internet yang merupakan suatu bentuk dari kemunculan teknologi informasi dan komunikasi baru telah mencapai ke semua aspek kehidupan masyarakat. Penggunaan internet

tersebut dapat memudahkan seseorang untuk melakukan kegiatan apapun (Febrian, 2003).

Semua kegiatan manusia saat ini dapat dilakukan melalui internet. Internet sebagai suatu bentuk dari kemunculan teknologi informasi dan komunikasi baru telah mencapai ke semua aspek kehidupan masyarakat, mulai dari politik, ekonomi, sosial, budaya, agama, hukum, pendidikan, hiburan dan sebagainya. Berdasarkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang berkerja sama dengan Poling Indonesia pada tahun 2018 persentase penggunaan internet paling banyak yaitu digunakan untuk komunikasi lewat pesan (24,7%) dan sosial media (18,9%). Selain itu, internet juga digunakan untuk mencari informasi terkait pekerjaan (11,5%), mencari data terkait sekolah atau kuliah (9,6%), mengisi waktu luang (6,5%), bermain game (5,7%), membaca berita (5,5%), menonton film dan video (5%), dan berbagai macam penggunaan internet lain (APJII, 2018). Berdasarkan data tersebut dapat diartikan banyak macam kegiatan yang dapat dilakukan melalui internet oleh pengguna internet di Indonesia.

Kemudahan dalam mengakses internet dan keragaman hal yang ditawarkan internet menjadikan penggunanya mengalami peningkatan pada jumlah pengguna dan waktu dalam mengakses internet. Di Indonesia, pengguna internet mengalami peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang berkerja sama dengan Poling Indonesia pada tahun 2018 penggunaa internet di Indonesia ada sebanyak 171,17 juta jiwa atau setara dengan 64,8% penduduk di Indonesia merupakan pengguna internet. Angka tersebut

meningkat dari tahun sebelumnya. Pada tahun 2017 tercatat sebanyak 143,26 juta jiwa atau setara dengan 54,68% penduduk di Indonesia merupakan pengguna internet (APJII, 2018).

Pemakaian internet yang bijaksana dapat membawa pengaruh positif namun, penyalahgunaannya dapat membawa masalah negatif diantaranya adalah membuat pengguna menjadi lupa waktu, melakukan penundaan tugas karena terlalu nyaman beraktivitas *online* (Chong, Chye, Huan, & Ang, 2014), berkurangnya interaksi sosial secara nyata, menurunnya kesehatan (Chang & Hung, 2012), hingga mengalami *problematic internet use* (Caplan, 2003). Peningkatan waktu dan penggunaan internet yang intensif juga menyebabkan adanya penggunaan internet yang bermasalah. Hasil riset yang dilakukan pada tahun 2014 mengemukakan bahwa diperkirakan 6 persen dari penduduk dunia atau sekitar 182 juta jiwa pengguna internet mengalami penggunaan internet yang bermasalah. Para pengguna internet tersebut dapat menghabiskan waktu berjam – jam untuk mengakses internet tanpa makan dan minum, bahkan cenderung mengabaikan aspek lain dari kehidupan mereka sendiri (Cheng & Li, 2014).

Penggunaan internet bermasalah dapat dialami oleh siapa saja terutama oleh pengguna internet yang aktif seperti mahasiswa. Berdasarkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang berkerja sama dengan Poling Indonesia pada tahun 2017 persentase pengguna internet paling banyak adalah mahasiswa sebesar 88,24% pada mahasiswa tingkat S2 dan S3 serta pada tingkat S1 atau diploma sebesar 79,23% yang berarti status mahasiswa adalah status yang paling banyak dimiliki oleh pengguna internet saat mulai aktif menggunakan

internet pada tahun 2017. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa aktivitas mahasiswa baik yang bersifat akademik maupun yang bersifat sosial banyak menggunakan internet.

Reinaldo & Sokang (2016) mengungkapkan bahwa penggunaan internet dan berbagai aplikasi berbasis daring (*online*) yang dilakukan mahasiswa dapat berpotensi menyebabkan *problematic internet use*. Mahasiswa juga menjadi kelompok yang rentan mengalami *problematic internet use* karena mahasiswa memiliki jadwal yang tidak terstruktur sehingga memiliki banyak waktu luang dan difasilitasi oleh akses internet yang mudah, tak terbatas, dan tak berbayar di kampus (Frangos, Frangos, & Sotiropoulos, 2011). Czincz dan Hechanova (2009) mengungkapkan sekitar 4% hingga 10% mahasiswa memiliki potensi besar untuk mengalami gejala penggunaan internet yang bermasalah (*problematic internet use*). Li, Wang, & Wang (2016) juga mengungkapkan bahwa usia mahasiswa apabila dibandingkan dengan kelompok usia lain, usia mahasiswa memiliki resiko lebih besar untuk mengalami *problematic internet use*.

*Problematic internet use* yang terjadi pada mahasiswa dapat memberikan dampak buruk. Secara individu, *problematic internet use* berdampak buruk pada kondisi fisik dan kesehatan psikologis (Caplan & High, 2011), fungsi emosional (Shapira, dkk, 2003), hingga ketergantungan internet (Odaci & Kalkan, 2010). Selanjutnya, secara sosial *problematic internet use* berdampak buruk pada relasi dengan individu lain, mengabaikan kewajiban sosial, dan penurunan aktivitas atau keterlibatan sosial serta komunikasi dengan keluarga (Liu & Potenza, 2007).

Dampak buruk lain juga diungkapkan oleh Caplan dan High (2011) yang mengungkapkan *problematic internet use* dapat memberi kerugian pada kemampuan atau kesuksesan akademik mahasiswa. Selain itu, Liu dan Potenza (2007) juga mengungkapkan dampak buruk atau kerugian lain yang disebabkan oleh *problematic internet use* yaitu mahasiswa menjadi menghabiskan banyak waktu untuk *online*, meningkatkannya depresi, dan menurunnya kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, Rae (2016) juga menyebutkan bahwa *problematic internet use* dapat menyebabkan masalah dalam pertemanan di dunia nyata, kesulitan tidur dan kelelahan, menurunnya kondisi fisik (kelebihan atau kekurangan berat badan), berkurangnya keterlibatan sosial, dan interaksi tatap muka yang terbatas.

Mahasiswa yang dianggap sebagai kelompok yang rawan mengalami *problematic internet use* (PIU) dikarenakan memiliki lebih banyak kesenangan dengan orang lain ketika dalam keadaan daring (*online*) dan lebih cenderung berbagi rahasia pribadi secara daring (*online*), lebih nyaman dan percaya diri dalam melakukan interaksi menggunakan internet seperti media sosial daripada interaksi tatap muka dan bertemu langsung dengan orang lain, serta memiliki motivasi dalam menggunakan internet untuk meregulasi suasana hati (*mood*), jika terjadi yang demikian maka hal tersebut dapat dikatakan bahwa mereka mengalami gejala dari *problematic internet use* (Caplan, 2010). Eratnya kaitan antara penggunaan internet dengan keseharian mahasiswa membuat mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengalami *problematic internet use* (Caplan, 2010).

Caplan, Williams, & Yee (2009) mengungkapkan *problematic internet use* adalah sindrom multidimensional yang terdiri dari simptom kognitif, emosional, dan perilaku yang mengakibatkan kesulitan seseorang dalam mengelola kehidupannya disaat luring (*offline*). Caplan (2010) menyebut istilah *problematic internet use* sebagai penunjuk karakteristik dari perilaku dan kognisi yang maladaptif dalam penggunaan internet yang memiliki dampak buruk pada beragam bidang termasuk akademik dan sosial. *Problematic internet use* atau penggunaan internet bermasalah juga dapat diartikan sebagai penggunaan internet secara berlebihan yang dapat memberikan manfaat bagi seseorang (menghindari masalah atau meregulasi *mood*) dan dapat menyebabkan konsekuensi negatif dalam kehidupan seseorang (menarik diri dari interaksi sosial atau prestasi akademik yang menurun) (Akin, 2014).

Caplan (2010) membagi karakteristik *gejala problematic internet use* (PIU) menjadi empat. Karakteristik gejala pertama, *preference for online social interaction* (POSI), merupakan karakteristik individu yang percaya bahwa relasi yang dibentuk melalui internet lebih aman, nyaman, dan mudah untuk dilakukan jika dengan dibandingkan interaksi tatap muka. Karakteristik gejala kedua, *mood regulation*, merupakan gejala yang menunjukkan bahwa individu cenderung menggunakan internet untuk mengurangi atau menghilangkan tekanan emosional atau perasaan-perasaan negatif yang tengah dirasakan. Karakteristik gejala ketiga, *deficient self-regulation*, gejala ini mencakup dua konsep, yaitu *cognitive preoccupation* (pemikiran obsesif individu terhadap hal yang dapat terjadi di internet), dan *compulsive internet use* (individu kesulitan untuk mengontrol

keinginan menggunakan internet dalam kehidupan sehari-hari). Karakteristik gejala keempat, *negative outcome* adalah gejala yang menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan pada individu memberikan dampak negatif pada kehidupan.

Perilaku *problematic internet use* (PIU) terkait dengan interaksi sosial secara daring (*online*). Davis (2001) berpendapat bahwa *problematic internet use* (PIU) muncul, sebagian besar dari lingkungan sosial yang tersedia *online*. Sebuah studi yang dilakukan pada tahun 2003 menemukan bahwa penggunaan internet secara interpersonal membedakan pengguna yang penggunaan bermasalah dan pengguna yang penggunaannya kurang bermasalah (Morahan & Schumacher, 2003). Berdasarkan studi tersebut pengguna internet yang bermasalah cenderung menggunakan internet untuk kegiatan antar pribadi (misalnya, ruang obrolan (*chatting*), permainan interaktif, dan pesan instan) dan *online* untuk bertemu orang-orang, membentuk hubungan, dan mencari dukungan emosi (Morahan-Martin, 2007).

Wawancara yang dilakukan peneliti dengan 10 partisipan yang berstatus mahasiswa atau mahasiswi dari beberapa perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 9 dan 10 Maret 2018 menunjukkan partisipan mengalami kenyamanan lebih untuk berinteraksi sosial secara daring (*online*) dibandingkan bertatap secara langsung. Partisipan juga meyakini penggunaan internet dapat mengurangi atau menghilangkan tekanan emosional atau perasaan-perasaan negatif yang tengah dirasakan. Selain hal tersebut, dalam penggunaan internet partisipan rata-rata menggunakan internet selama kurang lebih delapan

jam dalam sehari serta mengalami kesulitan untuk mengendalikan diri dalam penggunaan internet. Partisipan juga mengungkapkan karena penggunaan internetnya partisipan mengalami kekurangan waktu untuk tidur dan menjadi tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas di luar ruangan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut partisipan menunjukkan indikasi terpenuhinya gejala-gejala *problematic internet use* (PIU) yang dikemukakan oleh Caplan (2010).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di beberapa perguruan tinggi peneliti menemukan banyak mahasiswa yang tidak terlepas dari *mobile phone*, *tab* ataupun *notebook* yang merupakan perangkat untuk mengakses internet. Mahasiswa tetap menggunakan perangkat tersebut baik saat sendiri maupun saat bersama orang lain. Selanjutnya, mahasiswa juga menggunakan perangkat tersebut hampir setiap waktu saat mahasiswa senggang, saat menunggu perkuliahan yang akan dilakukan, bahkan saat perkuliahan berlangsung.

Caplan (2003) menyebutkan *problematic internet use* juga merupakan penggunaan internet yang tidak semestinya dapat terjadi ketika individu menggunakan internet untuk mengelola perasaan negatif yang sedang dialami. Pada mahasiswa, penggunaan internet yang tidak semestinya ini juga menjadikan mahasiswa merasa penggunaan internet lebih menguntungkan daripada komunikasi tatap muka (Caplan, 2010). Mahasiswa yang mengalami *problematic internet use* merasa mengalami peningkatan kontrol sosial ketika menggunakan internet, seperti menjadi lebih mudah mengekspresikan ketidaksukaannya kepada orang-orang tertentu yang tidak dapat dibenci secara langsung di dunia maya. Mahasiswa mengalami *problematic internet use* juga kesulitan untuk tidak

menggunakan internet atau menghentikan perilaku *online* yang diikuti dengan rasa bersalah tentang waktu yang dihabiskan ketika *online*. Pada titik tertentu, mahasiswa yang mengalami *problematic internet use* bahkan menjadi lupa waktu ketika *online*. Oleh karena itu, *problematic internet use* juga dapat terjadi ketika individu mengalami masalah dalam kehidupannya yang disebabkan oleh penggunaan internet (Caplan, 2003).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami *problematic internet use*, yakni faktor-faktor psikososial seperti : kesepian, depresi (Kim, LaRose & Peng, 2009), kecemasan sosial, dan sifat pemalu (Huang, Ang, & Chye, 2014). Hal tersebut disebabkan karena individu menggunakan internet untuk meredakan masalah psikososial yang dialami namun penggunaan internet tersebut justru menjadikan adanya permasalahan lain yaitu *problematic internet use*. McKenna, Green, dan Gleason (2002) mengungkapkan bahwa pengguna internet dengan masalah psikososial seperti kesepian lebih dapat mengekspresikan dirinya dengan lebih baik di internet daripada di dunia nyata. Hal tersebut dapat juga dinamakan dengan preferensi untuk interaksi sosial secara daring (*preference for online social interaction*) merupakan prediktor signifikan dari penggunaan internet yang bermasalah (*problematic internet use*) (Caplan, 2005). Peranan penting preferensi untuk interaksi sosial secara daring dalam perkembangan *problematic internet use* berkaitan dengan kemudahan dan kepuasan pengguna internet untuk dapat berkomunikasi lebih baik yang menyebabkan penggunaan internet secara berlebihan pada situs berbasis interaksi

sosial secara daring dapat mengarah pada *problematic internet use* (Chou & Hsiao, 2000).

Pada mahasiswa, penggunaan internet bermasalah pada mahasiswa berhubungan dengan adanya kesepian. Mahasiswa dengan penggunaan internet bermasalah menghabiskan lebih banyak waktu dengan daring (*online*) dan memiliki lebih banyak kesenangan dengan orang lain ketika dalam keadaan daring (*online*) serta cenderung dapat berbagi rahasia pribadi secara daring (*online*). Hal tersebut membuat berkurangnya keterampilan interaksi sosial secara tatap muka pada mahasiswa (Caplan, 2003). Senada dengan hal tersebut, berkurangnya keterampilan interaksi sosial berhubungan perasaan negatif yang didefinisikan sebagai kesepian (Amalia, 2013).

Weiss (dalam Santrock, 2003) mengungkapkan bahwa kesepian tidak hanya disebabkan oleh kesendirian, namun disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan rangkaian hubungan yang pasti atau karena tidak tersedianya hubungan yang dibutuhkan oleh individu tersebut. Kesepian juga berarti sebagai suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Senada dengan hal tersebut, menurut Archibald, Bartholomew, dan Marx (dalam Baron & Byrne, 2005) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan reaksi emosional dan kognitif dari individu akibat memiliki suatu hubungan yang sedikit dan tidak memuaskan dari hubungan yang diharapkan.

McKenna & Bargh (dalam Weiten & Llyod, 2006) mengungkapkan penggunaan internet dianggap sebagai salah satu cara untuk mengurangi kesepian,

penggunaan internet pada individu yang mengalami kesepian biasanya menimbulkan keuntungan seperti mengurangi kesepian dan membentuk persahabatan secara *online* (daring). Keadaan tersebut, menyebabkan seseorang mengurangi kesempatannya untuk berinteraksi sosial secara tatap muka (Weiten & Llyod, 2006). Berkurangnya kesempatan untuk berinteraksi secara tatap muka menyebabkan seseorang memiliki persepsi negatif dengan ketrampilan sosial yang dimilikinya. Sejalan dengan hal tersebut, Morahan (2003) mengungkapkan seseorang yang memiliki persepsi negatif mengenai ketrampilan sosial dan komunikasi akan lebih cenderung menggunakan internet secara berlebihan karena mereka menggunakan internet untuk menghindari interaksi sosial secara langsung.

Dengan demikian kesepian mempunyai kaitan erat dengan mahasiswa yang mengalami *problematic internet use* (PIU) (Reinaldo & Sokang, 2016). Menurut Eroglu, Pamuk, & Pamuk (2013) semakin tinggi kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa tersebut untuk menggunakan internet secara berlebihan, yang kemudian mengakibatkan mahasiswa tersebut mengalami *problematic internet use*.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti bermaksud untuk meneliti apakah ada hubungan antara kesepian dengan *problematic internet use* pada mahasiswa?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan *problematic internet use* pada mahasiswa.

## 2. Manfaat Penelitian :

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu :

- a. Secara teoretis, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi dunia psikologi terutama pada psikologi sosial dan psikologi klinis terkait kesepian dan *problematic internet use* pada mahasiswa.
- b. Manfaat praktis bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman mengenai kesepian dan *problematic internet use* pada mahasiswa.
- c. Manfaat praktis bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman mengenai kesepian dan *problematic internet use* sehingga masyarakat dapat membatasi penggunaan internet sehari-hari agar tidak mengalami *problematic internet use*.